



いただきます



3月分予定献立表

里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	赤みそ ミックスビーンズ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ コーン はくさい	米粉パン さとう	じゃがいも	787 33.5 348
4 (月)	《ひな祭り献立》 ひな寿司 牛乳 すまし汁 ひなあられ	さけ たまご かまぼこ	牛乳 とうふ	さやいんげん たまねぎ みつば	にんじん えのきたけ	米 ひなあられ	麩 さとう	732 28.6 328
5 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのソムジャン焼き 中華サラダ わかめスープ	さば ベーコン わかめ	牛乳 とうふ	にんにく しるねぎ にんじん たまねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 麦 油	ごま油 さとう	796 27.5 359
6 (水)	《3年最後の給食》 ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 フレンチサラダ 焼きプリン	牛肉 豚肉 卵 生クリーム	牛乳	にんにく しめじ ブロッコリー コーン	たまねぎ にんじん キャベツ レモン	ソフトめん 米粉 プリン	油	800 25.6 338
7 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ロースハム	牛乳	たまねぎ いんげん キャベツ きくらげ	にんじん 干しいたけ きゅうり	米 さとう 糸こんにゃく ごま油	油 じゃがいも はるさめ 豆乳プリンタルト	813 23.3 359
8 (金)	ツナサンド 牛乳 ミネストローネ	ツナ とりにく	牛乳 大豆	キャベツ にんじん にんにく えだまめ トマト	きゅうり コーン たまねぎ パセリ	胚芽パン 油	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	820 30.3 390
12 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 五色和え みそ汁	とりにく ちくわ とうふ	牛乳 みそ わかめ	にんにく こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが もやし コーン えのきたけ	米 麦 油	でん粉 さとう じゃがいも	820 30.3 390
13 (水)	五目うどん 牛乳 ほうれん草の和え物 せとか	とりにく かまぼこ	牛乳 油揚げ	にんじん しめじ ほうれんそう コーン	たまねぎ ねぎ キャベツ せとか	うどん	さとう	767 30.5 421
14 (木)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 おひたし ひじき入のり佃煮	とりにく こうやどうふ ちりめん	牛乳 ちくわ ひじき	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	にんじん さやいんげん もやし	米 麦 さとう	じゃがいも	825 32.7 328
15 (金)	チキンライス 牛乳 野菜スープ煮 ヨーグルト	とりにく ベーコン ヨーグルト	牛乳 白花豆	にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	米 じゃがいも	油	754 26.0 375
18 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 甘酢和え 豆腐汁	さば みそ とうふ	牛乳 ちりめん かまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん えのきたけ みつば	米 麦 さとう		711 24.9 370
19 (火)	麦ごはん 牛乳 ささみの梅しそ揚げ じゃこ和え 切り干し大根のみそ汁	ささみ ちりめん わかめ	牛乳 とうふ みそ	うめ しそ きゅうり 切り干し大根 ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	米 麦 パン粉	油 さとう	756 30.2 374
21 (木)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ クレープ	ぶたにく 海そうミックス	牛乳	にんにく にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム ハヤシルウ きゅうり	米 麦 さとう クレープ	オリーブ油 すりごま	741 29.2 370

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。